

School-life balance

Nie tylko dorosłym, ale i dzieciom czy młodzieży nierzadko brakuje czasu. Nadmiar zadań, piętrzące się zobowiązania i ciągła gonitwa mogą być naprawdę obciążające. Jak więc wspierać uczniów, by łatwiej było im zachować spokój oraz utrzymać równowagę między życiem szkolnym i osobistym?

Emilia Żuber

Szkoła pochłania większość czasu, którym uczeń dysponuje w ciągu tygodnia. Nauka i odpoczynek, spotkania z przyjaciółmi, obowiązki domowe, zajęcia pozalekcyjne, hobby... Przykłady aktywności, w które warto inwestować swoją energię i czas, by nauczyć się czegoś nowego i odnosić więcej sukcesów niż porażek, można mnożyć. Jednak wszystko rozgrywa się w ograniczonej przestrzeni czasowej. Pytanie kluczowe brzmi: jak rozplanować zadania, żeby zrealizować wszystkie swoje cele?

Czym skorupka za młodu nasiąknie...

A gdyby już pierwszy etap szkolny ucznia wykorzystać do tego, by obok efektywnej komunikacji interpersonalnej wytrenować w nim jedną z najbardziej przydatnych umiejętności w życiu – zdolność zarządzania sobą w czasie? W społeczeństwie nadal pokutuje przekonanie, że to ciężka i długa praca jest drogą do sukcesu. Równocześnie pojawia się marzenie o tym, żeby pracować tak, by przy możliwie niewielkim wysiłku osiągnąć maksimum zadowolenia, zwłaszcza w przełożeniu na finanse. Jak znaleźć

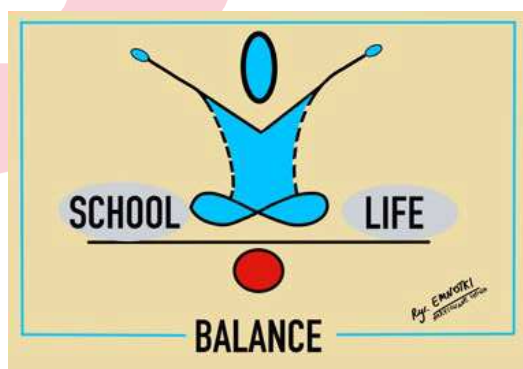
złoty środek? Myślę, że warto sięgnąć do metod stosowanych w biznesie i przenieść je na obszar szkolnictwa, bo to nic innego jak przemyślane inwestowanie w siebie jako najlepszy produkt. Pozwala osiągnąć tzw. *work-life balance*, czyli równowagę między życiem prywatnym a zawodowym. W przełożeniu na potrzeby ucznia będzie to *school-life balance*, czyli równowaga między życiem osobistym a szkolnym.

Co jest dane każdemu z nas? Czas!

Ile czasu mamy właściwie do dyspozycji? Chcielibyśmy, żeby doba miała więcej niż 24 godziny. Czy to by coś zmieniło? Każda godzina to 60 minut. Doba ma ich 24. Daje nam to 7×24 , czyli 168 godzin tygodniowo i 8 760 godzin rocznie. Przyjmując, że uczniowi wystarczy na niezbędną regenerację organizmu 7 godzin snu dziennie, redukujemy liczbę godzin tygodniowo o 49, co oznacza, że może efektywnie wykorzystać 119 godzin. Odejmijmy od tego obowiązkowe zajęcia lekcyjne (w zależności od etapu edukacyjnego przyjmuję średnio 36 godzin tygodniowo), co daje nam $119 - 27 = 92$ godziny. Musi się w nich mieścić czas niezbędny na posiłki, dojazd do szkoły i powrót. Przykładowy harmonogram dnia szkolnego zawiera tabela, która może pomóc w oszacowaniu czasu niezbędnego na wykonanie danej czynności i tego faktycznie na nie przeznaczanego. To pierwszy krok m.in. do wyłapania pożeraczy czasu.

Autoanaliza – ćwiczenie dla uczniów

Pomyśl o swoim typowym dniu. Zastanów się, jak spędzasz czas? Posłuż się tabelką. Każdy wiersz oznacza inną aktywność w ciągu dnia, możesz również dodać nowe,





wedle uznania. Zapisz obok czas, który faktycznie poświęcasz na wykonanie czynności oraz szacowaną długość jej trwania, która byłaby wystarczająca (może zajmuje ci za wiele/za mało czasu?). Następnie przelicz w przybliżeniu, jaki procent doby pochłania ci dana czynność.

Lp.	Czynność	Przewidywany czas	Faktycznie przeznaczony czas	Przeliczenie proc. czasu, który masz do dyspozycji w ciągu dnia
1.	Sen			
2.	Poranna toaleta			
3.	Śniadanie			
4.	Droga do szkoły			

Przeprowadzenie autoanalizy pozwoli uczniowi spojrzeć na jego sposób planowania i wykonywania zadań z zupełnie innej perspektywy. Będzie potrafił samodzielnie ocenić, ile czasu naprawdę poświęca na spożycie posiłku, zaktualizowanie wiedzy o życiu znajomych na Facebooku, odrabianie lekcji czy oglądanie telewizji. Takie doświadczenie pozwoli mu ustalić, kiedy marnotrawi czas, a w jaki sposób może go (od)zyskać. To początek drogi do lepszego poznania siebie i wypracowania skutecznych metod zarządzania sobą w czasie, radzenia sobie z presją i realizacji zadań. Dzięki temu uczeń może działać efektywniej, a to właśnie cel, do którego z naszym wsparciem podąża.

Pożeracze czasu na start!

Nieobce są nam sytuacje, gdy na wykonanie pewnych czynności lub zadań mamy dużo więcej czasu, niż w rzeczywistości potrzebujemy i nagle okazuje się, że i tak nie zdążyliśmy skończyć na czas. Co się stało? Co i w jaki sposób robiliśmy? Kilka minut na sprawdzenie konta w mediach społecznościowych zamienia się w kilkadziesiąt, szybki telefon do koleżanki – w przeciągającą się rozmowę o niczym, natrętne myśli prowokują nas do zweryfikowania, czy kolega zamieścił coś nowego na Instagramie i kolejne minuty uciekają... A może jakaś przekąska, bo do obiadu daleko, głód doskwiera, jeszcze

tylko wyskoczę do sklepu po batonik, chociaż to wypracowanie... Zdążę napisać wieczorem, bo właśnie zaczyna się kolejny odcinek ulubionego serialu... I tak w nieskończoność. Czas na inwentaryzację!

Co zrobić, by pomóc uczniom wyeliminować pożeraczy czasu? Przede wszystkim zachęcić do wypisania wszystkiego, co ich rozprasza, żeby przyłapać sprawców na gorącym uczynku. Na takiej liście znajdzie się wyselekcjonowana reprezentacja wywołująca efekt zwany prokrastynacją, czyli niepotrzebnym, często irracjonalnym odkładaniem ważnych zadań na korzyść mniej ważnych i pozornie przyjemniejszych czynności. Do najczęstszych rozpraszaczy tzw. zewnętrznych należą: media społecznościowe, wyszukiwanie informacji w internecie, rozmowy telefoniczne i pisanie SMS-ów, gry komputerowe, filmy, spotkania.

Możemy mieć również poczucie, że w działaniu ograniczają nas czynniki wewnętrzne, np.: odkładanie spraw na później, brak dyscypliny, nieumiejętność odmawiania, niewykonalny plan działania, inne.

W takiej sytuacji warto sobie wyobrazić, że nasza doba ma tylko 20 godzin. Szybko zauważymy, że ilość czasu, którym dysponujemy, drastycznie zmaleje – będziemy go mieli mniej na sen, odrabianie lekcji czy sport. Wzrośnie poczucie presji czasu i stres, a tego właśnie chcemy uniknąć. Dlatego warto zachęcić młodzież do zastanowienia się nad tym, co zrobić, aby sukcesywnie eliminować pożeraczy czasu, z czego zrezygnować, a jakie nawyki wprowadzić w codzienne życie.

Krzywa wydajności

W pierwszej kolejności warto zadbać o odpoczynek i kondycję psychofizyczną, a więc przyjrzeć się swojej krzywej wydajności. Punkt najwyższej efektywności naszego działania przypada rano, do godziny 10.00. Po nim następuje powoli niż, który utrzymuje się do godziny 16.00. To pora obiadu – po posiłku często zresztą możemy zaobserwować u siebie spadek koncentracji, a nawet ospałość. Następnie krzywa efektywności wznosi się do ok. godziny 20.00 i ponownie opada. Najmniej produktywni jesteśmy ok. 4.00 rano.

Mój rytm dnia – ćwiczenie dla uczniów

Przygotuj swoją krzywą wydajności. Przy określonych godzinach wpisz wszystkie czynności, które wykonujesz, uwzględniając przy tym swoje samopoczucie – jestem wypoczęty, czuję senność, mam dużo energii itp. Na koniec dopisz, ile czasu poświęcasz na daną aktywność.

To ćwiczenie pomoże ustalić indywidualny rytm dnia, czas wzmożonej aktywności i spadku energetycznego. Ważnymi sprawami warto zająć się przed południem, gdy jesteśmy w najlepszej formie. Kiedy jednak nasza

